

3月10日は「東京都平和の日」

羽村市・青梅市合同開催

東京の空襲資料展

問合せ 企画政策課内 366



世界では、テロや紛争などがいまだに起きています。平和な日本も、過去には悲惨な戦争を体験し、昭和20年3月10日には、死者が10万人とも言われる東京大空襲がありました。終戦から75年以上が経過し、戦争の悲惨さや平和の大切さを若い世代に伝えていく機会が減っています。

東京の空襲被害や戦時中の様子、戦争の悲惨さなどを知ること、平和について考える機会となるよう、3月10日の「東京都平和の日」に合わせて、羽村市と青梅市で「東京の空襲資料展」を合同開催します。

期 間 3月1日(火)～11日(金)

※土・日曜日を除く。

※青梅市は3日(木)・10日(木)は午後8時まで

会 場 羽村市役所1階市民ホール、青梅市役所玄関ホール

■オンライン資料展

市公式サイトで、郷土博物館に收藏されている空襲関連の資料の一部を公開します。自宅のパソコンやスマートフォンなどで見ることができます。

公開開始 3月1日(火)



■黙とうにご協力ください

東京都では、戦争を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を「東京都平和の日」と定めています。東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方を追悼するとともに、世界の恒久平和を願い、黙とうを行います。ご協力をお願いします。

日 時 3月10日(木)午後2時から1分間

催し

発表のひろば「いきいき展」

高齢者在宅サービスセンターいこいの里で行っている「いきいき講座・ボランティア講座」の受講生が1年間の成果を発表します。

展 示

日 時 3月2日(水)～6日(日)の午前10時～午後4時(6日(日)は正午まで)

内 容 水彩画、水墨画、七宝焼、絵手紙、写真、俳句、書道、華道、陶芸

会 場 ゆとろぎ展示室・1階ホワイエ・地下1階ホワイエ

舞台発表

日時・内容

◆3月3日(木)午後1時～3時15分：フレイ尔予防体操、レクリエーションダンス、民謡体操など

会 場 ゆとろぎ小ホール

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 176



▲制作を楽しむ受講生

健康

カラダ塾 血圧管理で腎機能を守る！プチ塩レシピ

元氣なカラダをつくるための運動と食事について学ぶ「カラダ塾」。高血圧は細い血管が多く集まる腎臓に大きなダメージを与えます。まずは血圧管理と減塩から。豊かな香りを楽しむプチ塩レシピを紹介します。

日 時 3月16日(水)午前10時～午後0時15分

会 場 保健センター

対 象 市内在住の方

定 員 12人(申込順)

持ち物 三角巾、エプロン、筆記用具、マスク着用、健康手帳(持っている方)

内 容 健康講座、管理栄養士による調理デモンストレーション、ミニ調理実習とミニ試食、個別相談(希望者)

※感染状況により、内容を変更する場合があります。

申込み・問合せ 2月16日(水)から、電話で、健康課(保健センター内)

(内 625)



第81回ソーラークッカー



▲クール先生

クール エコちゃん、電気もガスも使わずに料理ができるソーラークッカーを知っているかな。

エコ ソーラーって、家の屋根にある、あのパネルのことですか。

クール あれは太陽光を電力に変えるもので、ソーラークッカーは太陽光を集めて熱にかえて使うものなんだ。太陽光の利用方法が全然違うんだよ。

エコ なんだか難しいなあ。

クール インターネットで「手作りソーラークッカー」を検索すると、簡単な作り方がたくさん出てくるよ。アルミホイルやアルミコートされたガス台マット、太陽の光を集めるために黒くした缶などを用意するんだ。

エコ その手作りソーラークッカーでどんな料理ができるんですか。

クール ごはんが炊けるし、お湯を沸かしてゆで卵も作れる。焼き芋やホットドッグもできるようだよ。

エコ 面白そう！ やってみようかな。



▲エコちゃん

クール 年に1回開催されるソーラークッカー全国大会に行くといろいろなソーラークッカーが



▲アルミホイル、段ボール、ガス台マットなどを利用した簡易ソーラークッカーの例

問合せ 環境保全課 226

新型コロナウイルス感染症に負けない！

健康管理術

問合せ 健康課(保健センター内) 626

健康づくりウォーキングが効果的！

健康づくり推進員が1週間万歩計をつけてみました

外出自粛などで減ったといわれる活動量の実態を知るため、健康づくり推進員の皆さんに1週間万歩計をつけてもらいました。皆さんの1日の歩数の平均は6552歩。「万歩計をつけることで『歩かなくちゃ!』と思うようになった」「仕事の日は歩くが、休みの日はまったく歩いていないことが分かったの、休みの日にも歩くようにしたい」などの効果もありました。

日常身体活動と健康 望ましい「8000歩・20分」

健康に長生きするために必要な1日あたりの歩数と早歩き(中強度の活動)時間を明らかにした研究結果が、下の表のように発表されています。例えば、1日に4000歩以上歩き、そのうち早歩きが5分以上の場合には、うつ病を予防できる可能性があります。

歩 数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000 歩	0 分	寝たきり
4000 歩	5 分	うつ病
5000 歩	7.5 分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000 歩	15 分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500 歩	17.5 分	筋減少症、体力の低下
8000 歩	20 分	高血圧、糖尿病、メタボ(75歳以上)
9000 歩	25 分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000 歩	30 分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000 歩	40 分	肥満
12000 歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…		

←ここを目指そう！

す。健康状態を良好に保つためには、歩数が平均して1日に8000歩程度で、そのうち早歩き(中強度の活動)が平均して1日に20分程度含まれていることが望ましいといわれています。

参考：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所ウエブサイト

☆健康づくり推進員は、市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各種団体から選出された方々です。